THỌ QUÁN NIỆM XỨ 07.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[10/10/2021 - 11:21 - nghianguyenntn]

Sáng này là một buổi đặc biệt, có lẽ đặc biệt nhất trong 2 năm qua, vì 2 lẽ. Lẽ thứ nhất chúng ta đang học về Kinh Đại niệm xứ là trực tiếp nói đến con đường hành trì chứ không chỉ đơn giản là những vấn đề giáo pháp, học qua để mở mang trí tuệ, tăng cường và soi rọi nhận thức, mà ở đây là những gì mà quý vị nghe được là mình có thể trực tiếp đưa vào đời sống thực tập, được an lạc hiện tiền. Đây là buổi giảng đầu tiên trong 2 năm qua chúng tui không có nói mà là chúng tui đọc, chúng tui đọc lại cái bản dịch của chính mình về đề tài Thọ quán niệm xứ được đúc kết từ các vị tôn túc Sayadaw của Miến Điện. Và đó cũng chính là đường lối hành trì, đang được giảng dạy, phổ biến rộng rãi bên xứ Miến Điện. Cho nên đặc biệt với những bà con nào có nhu cầu tu tập Tuệ quán ngay bây giờ hoặc sắp sửa tìm sang các trường thiền Miến Điện thì bà con đặc biệt phải thuộc nằm lòng những gì quý vị nghe được trong buổi giảng sáng nay.

Bản dịch được Việt hóa 100%, chúng tui không xào nấu mà lấy vá múc, gắp từng phần bỏ vào đĩa cho quý vị. Chúng ta học Thọ quán niệm xứ, tức là thể tài thứ 2, trong 4 niệm xứ. Phần này căn cứ vào Chánh tạng, gồm kinh Đại niệm xứ trong Trường bộ và Trung bộ. Bên cạnh đó là chương Tương Ưng Thọ ở trong Tương Ưng bộ Kinh mà chúng ta đã học qua rồi. Nhưng học để biết, nặng về lý thuyết thôi chứ còn ở đây chúng ta tham khảo (không nghe rõ) về mặt thọ uẩn trước. Chúng ta học về thọ quán niệm xứ, thân quán niệm xứ là mình quán chiếu về thân, chúng ta cũng biết rằng sự có mặt của chúng ta trong thế giới này chỉ gồm 2 phần đó là thân và tâm.

Như vậy thì cái dòng luân hồi nó không phải là sự luân hồi của 1 cá nhân, 1 cái tôi, 1 cái bản ngã nào hết mà nó là sự có mặt của thân và tâm từ đời này qua kiếp khác. Mà thân, tâm đâu ra, chính là từ tham ái trong cái thân tâm. Có nghĩa là có người thích cảnh vật chất, có người thích cảnh tinh thần. Chính vì thích 2 cái đó nên ta cứ tiếp tục có thân tâm từ đời này quan đời khác. Mà nội dung của tuệ quán là gì, đó là quán chiếu thân tâm để nhàm chán thân tâm. Từ đó không còn tham ái trong đó và chấm dứt sanh tử, tức không còn tiếp tục để thân tâm hiện hữu nữa. Vì nó hiện hữu trong hình thức nào đi nữa rồi nó cũng quẩn quanh trong vô thường, khổ và vô ngã. Pháp môn tứ niệm xứ là con đường quán chiếu thân tâm để chán, sợ rùi buông nó.

Thân quán niệm xứ là cái cách quán chiếu, soi rọi cái thân. Còn 3 niệm xứ sau để quán chiếu soi rọi vừa thân và tâm, dĩ nhiên về tâm hơn. Nhưng cái thứ 4 cả thân lẫn tâm. Thì thọ quán tức quán chiếu về thọ uẩn. Nghe có vẻ ít quá vì thọ là 1 trong 5 uẩn mà thực ra thì đã nói tới tâm là nói tới 4 danh uẩn, thọ tưởng hành thức. Không có lúc nào mà 1 chúng sanh có tâm thức mà thiếu thọ uẩn, chuyện đó cũng khó. Thọ là cảm giác, cảm giác thân hay tâm. Thì cái cảm giác nó là 1 phần của đời sống chúng ta. Và trong nhiều trường hợp, Đức Phật Ngài mô tả thế giới này chỉ căn cơ, trình độ mà cảm thọ ở mỗi loài khác nhau. Ví dụ như con người cái cảm thọ an lạc, hạnh phúc của mình nó có thể từ nhiều nguồn mà loài thú không có khả năng biết được. Ví dụ, như mình đứng thưởng thức 1 bức

tranh lập thể, mình lắng nghe 1 bản nhạc giao hưởng cổ điển, hoặc mình suy tư về chính trị, văn hóa, tôn giáo, nghệ thuật, triết học, về khoa học… Còn như thú, như chim, ong, bướm, kiến thì cảm thọ của chúng đến từ nguồn rất đơn giản, đó là những gì nó ăn được,ngửi được. Chỉ đại khái vậy thôi.

Tất cả những nỗ lực của chúng ta từ thuở nằm nôi, cho đến khi chúng ta tới 98, 100 tuổi quẩn quanh chỉ là vấn đề cảm giác thôi. Tại sao đứa bé khóc vì nó đói, lạnh, ngứa, nóng. Vì sao nó cười, vì nó được vui, nó được ve vuốt, được mát mẻ, vui vẻ. Lớn lên đi học, vào đời, chúng ta có tình yêu, hôn nhân, chúng ta có sự nghiệp, danh vọng, quyền lực… Tất cả những cái đó nó phục vụ cho cảm giác của mình. Cái người thích có nhan sắc họ thấy có nhan sắc họ vui, thích quyền lực có quyền lực thì vui, thích ăn ngon được ăn ngon thì vui, thích được khen được khen thì vui, người sợ bị chửi bị chửi thì buồn, người sợ bị đau, bị đánh thì bị đau, bị đánh thì họ đau khổ, sân si. Nói như vậy thì tất cả những nỗ lực chúng ta trong đời sống chỉ nhằm vào phục vụ cho cảm giác, cảm thọ. Thì mà xé vấn đề ra như vậy thì thấy thọ quan trọng kinh khủng, mặc dù chi pháp A Tỳ Đàm thì thọ chỉ là 1 trong 5 uẩn nhưng tho theo cách nói thế thường nó quan trọng dễ sợ.

Chúng tui đọc cho quý vị nghe: Mỗi ngày trong chúng ta luôn phải sống trong cảm giác buồn hay vui, dễ chịu hay khó chịu, từ những cảm xúc đó, chúng ta tác động làm những chuyện tốt xấu. Không ai trong đời này có thể sống mà không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc Chỉ riêng cảm thọ, tức thọ uẩn trong 5 uẩn cũng quá đủ để nói về cuộc sanh tử của chúng ta. Đó là 1 trong những cảnh cửa dẫn vào cõi trầm luân. Không biết gì về thọ uẩn cũng của nghĩa ta không biết gì về 5 uẩn. Không biết là vô minh, do vô minh nên mới có thích và nắm. Biết về thọ uẩn nói riêng và 5 uẩn nói chung thì cái gì ta cũng buông được hết. Ta biết ngũ uẩn gồm 5 uẩn là sắc thọ tưởng hành thức. Trong đó thọ chính là những cảm xúc dễ chịu, khó chịu hay hờ hững lãnh đạm của thân và tâm. Người Miến Điện hôm nay thường hiểu chữ thọ như là những cảm giác khó chịu, họ thường nói: tui đang bị (…) cảm thọ. Cảm thọ của tui hôm nay rất là tệ. Nếu họ biết đó là tiếng Pali mà vẫn hiểu như vậy thì đó là 1 cách hiểu sai. Người phật tử Việt Nam vẫn thường hiểu lầm chữ nghiệp là tội lỗi khi thường nói rằng: tui không làm vậy là vì tui sợ mang nghiệp, ông đó khổ là vì ông đó nặng nghiệp. Lẽ ra họ phải nói rõ là tui không muốn gieo nghiệp xấu hoặc là tui không muốn chịu quả khổ. Rõ ràng cảm giác nào cũng là thọ uẩn, dễ chịu hay khó chịu dù của thân, tâm và nếu nói thật đầy đủ thì khi phân tích về thọ uẩn ta phải nhắc đến 12 xứ và 18 giới. 12 xứ tức là 6 căn, 6 cảnh và 18 giới tức là cộng thêm 6 thức.

Nói theo A Tỳ Đàm, đặc biệt là giáo lý duyên khởi, thọ uẩn thuộc khổ đế. Là cái cần được hiểu chứ không phải là đối tượng cần đoạn trừ để chấm dứt như là tập đế. Tức là tham ái và các phiền não khác. Bởi rõ ràng, thọ uẩn có mặt ở cả phàm và Thánh, ở cả tâm thiện lẫn tâm bất thiện. Ai còn thân, tâm thì còn có thọ uẩn. Bởi vì thọ uẩn là 1 tâm sở. Tâm sở ở đây là 1 khía cạnh của tâm thức, nên đôi khi có mặt ở tâm nào nó cũng sanh diệt theo cùng cái tâm đó. Nó không giống như nhiều tâm sở khác.

Tâm sở thọ là 1 trong số ít những tâm sở có mặt trong tất cả tâm. Như vậy, có tâm là có thọ, và ở đâu có thọ thì ở đó là tâm. Nếu tâm có 89 hoặc 1 trăm 2 mươi mấy tâm hay thọ làm đối tượng quán chiếu để dứt trừ phiền não chứng ngộ thánh trí giống hệt nhau vì khía cạnh biết cảnh của tâm hay khía cạnh cảm giác của thọ đều là một phần diện mạo của danh pháp hữu vi.

Chữ tâm vừa nói trên đây ám chỉ cho thức uẩn, cả thức uẩn và thọ uẩn đều là danh uẩn bên cạnh 2 danh uẩn khác là tưởng và hành uẩn. Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau. Thức uẩn là cái biết đơn thuần của các căn. Ví dụ như mắt chỉ có thấy, mọi sự dừng lại ở chỗ thấy, nhĩ thức chỉ là cái nghe thôi, còn chuyện mình thích hay ghét, dễ chịu hay khó chịu, những thành kiến, định kiến, chủ kiến, biên kiến. Ví dụ bây giờ nhìn cái hình đó là nhìn tam giác chứ không phải là hình vuông. Đó là cái biết của tưởng uẩn. Rồi mình biết đó là ông, chứ không phải là bà. Mình biết cái đó là màu xanh chứ không phải màu tím. Còn cái biết của thức uẩn chỉ là chụp hình thôi. Còn cái phân tích là của cái khác. Tưởng uẩn là dựa trên hồi ức, dựa trên kinh nghiệm, kiến thức đã tích lũy vô lượng kiếp và cộng cái biết của hiện tại, của trường lớp, học đường, của sách báo, gia đình, xã hội, của những người chủ tịch… Hành uẩn là khía cạnh thiện ác, của mỗi tâm. Thí dụ nhìn cái đó khởi lên tâm thiện hay là tham, sân thì cái đó là hành uẩn. Thọ uẩn là cảm giác của thân tâm, tưởng uẩn là

cái biết dựa trên kinh nghiệm hồi ức, kiến thức. Còn hành uẩn là khía cạnh thiện ác, còn thức uẩn là cái biết đơn thuần của 6 căn. Cái đó ôn lại 1 chút.
Cả 4 danh uẩn.
(13:07)
[11/10/2021 - 09:51 - nghianguyenntn]
Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau khi chúng đồng sanh thì chúng cũng đồng diệt, cùng biết 1 cảnh và cùng nương 1 thần kinh giống nhau. Khi phân tích thì rõ ràng ngũ uẩn là 4 thứ danh pháp như trong thực tế chúng là 1 khối. Ai học A Tỳ Đàm thì cũng biết 7 tâm sở biến hành xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý. 7 tâm sở này có mặt trong tất cả tâm. Trong trường hợp này tui chỉ nói nhiều về thọ uẩn. Tâm sở thọ trong 5 uẩn và trong 7 tâm sở biến hành như là 1 bộ phận tuyệt đối không thể tách rời với các thành tố khác của danh uẩn. Trước mắt ta nói về chức năng, nhiệm vụ của thọ trong sinh hoạt thân tâm. Chẳng hạn khi quý vị đọc sách, thì mắt của quý vị làm việc, tư tưởng của quý vị làm việc, đôi khi ngón tay của quý vị cũng làm việc, trong 3 thời điểm đó không lúc nào thọ uẩn vắng mặt. Nó có mặt để cảm nhận đối tượng và các tâm sở kia mỗi thứ làm một việc khác nhau.
Trong khuôn khổ bài giảng này thì chúng tui chỉ muốn tập trung nói nhiều về tâm sở thọ thôi. Thứ nhất mình phân tích về ba thọ. Ở trong King Tạng, Đức Phật dạy thân này giống như 1 quán trọ, mà bản thân thọ uẩn chính là 1 người khách trọ. Chỗ này rất là quan trọng. Thân mình lúc nào cũng nằm thừ lừ ra đó. Nhưng thọ, cái cảm giác thì lúc đến lúc đi. Và cảm thọ hồi nãy không phải là cảm thọ lúc này. Chứ đừng nghĩ thọ là khách vãng lai, mình nghĩ chắc nãy nó đi và giờ nó trở về, không phải. Mà vãng lai là khi nãy thọ là dễ chịu, bây giờ là khó chịu. Và dễ chịu hồi nãy đã biến mất không để lại dấu vết, mà bây giờ là cái dễ chịu. Cái dễ chịu bây giờ rồi nó cũng mất đi, không để lại dấu vết, nó nhường chỗ cho 1 cảm giác khác.
Trong Kinh Agarasutta, Đức Phật dạy thân này là quán trọ, thọ uẩn giống như khách trọ, trong điều kiện thoải mái thì hỷ thọ hay lạc thọ sẽ có mặt, hỷ thọ là cái dễ chịu của tâm, còn lạc thọ là dễ chịu của thân. Ngược lại nếu thân tâm đang tiếp xúc với 1 trần cảnh có vấn đề, hoặc trong não trạng của ta có vấn đề thì khổ thọ sẽ có mặt. Nói thọ có 3 là gồm thọ khổ,(nghe không rõ), thọ ưu của tâm thành một, thọ lạc của thân và thọ hỷ của tâm được gom thành 1. Nếu kể rời ra thì ta có 5 thọ: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả.
Sở dĩ, nói gọn và nói rộng như vậy là thông thường ở 1 người phàm phu khi thân bị khổ thì tâm cũng bị khổ theo. Khi thân được thoải mái, dễ chịu thì tâm họ cũng thoải mái dễ chịu. Ngược lại, khi tâm của họ có vấn đề thì thân của họ cũng dễ có vấn đề. Thí dụ như mình sợ quá, giận quá, tức tối quá thì thân mình, nhịp độ tim cũng nhanh lên, huyết áp cũng tăng lên, người mình đổ mồ hôi, khó chịu hơn. Đó là trường hợp tâm khó chịu thì thân cũng khó chịu. Đó là lý do trong quá trình tu tập thiền Samatha, khi tâm được an trụ thì thân của họ cũng được khinh an. Ta cũng biết thông thường, khổ thọ có mặt trong thân và tâm nhân loại nhiều hơn là các cảm nhận khác, cảm giác khác là vì sao? Là vì ta muốn nhiều quá, muốn đủ thứ nhưng mà cơ hội toại nguyện thì không có nhiều.
Thân, tâm của phàm phu giống như 1 tấm bia, bị đủ thứ nghịch cảnh nhắm vào. Chúng ta biết rằng chữ Dukkha, khi chia ra 2 phần gồm chữ Du là khó khăn, xấu xí, tiêu cực. Kka là chịu đựng, kham nhẫn, chấp nhận. Khi cộng lại thì dukkha là cái gì làm cho thân tâm mình khó chịu đựng, khó kham nhẫn, khó chấp nhận được.
Như vậy chữ dukkha chỉ cái cảm giác mà ta khó kham nhẫn, khó chịu nổi. Khổ hay ưu nói chung có nhiều điều kiện và cơ hội có mặt hơn là hỷ lạc và nhiều lý do khác. Chẳng hạn như ngay cả lúc cơ thể ta đang trong tình trạng khỏe mạnh, mát mẻ, thoải mái, ok nhất chỉ cần nhìn thấy hay là ngửi, nghe, hay là tiếp xúc, hay suy tưởng 1 trần cảnh nào đó mà mình không thích thì sự khổ tâm cũng lập tức có mặt, mà khi tâm đã khổ thì thân không còn nữa. Nghe cái này mình mới thấy, cái khổ thọ, cái đời sống cảm giác của mình nó là cả 1 vấn đề.
Thứ nhất nó là 1 vấn đề thường trực, mà cái cơ hội mình bị khổ cũng rất là lớn. Có nghĩa thân bị khổ, tâm bị khổ đã đành, mà nhiều khi cái thân mình đang rất ok, đang ngồi bờ biển, gió mát, đêm trăng thanh, bờ cát dài, sóng vỗ nhịp nhàng mà chỉ cần mình nhớ lại 1 kỉ niệm buồn là coi như xong. Hoặc mình nhớ đến cái gì đó làm mình giận, hay sợ hãi thì cái bờ biển thơ mộng lúc đó

không đủ làm cho mình an lạc nữa. Lúc đó, có gì đó làm cho mình nghĩ, mình run lên không chừng, hoặc nổi da gà, lạnh xương sống không chừng. Nha.

Thọ nào cũng là thọ nhưng điều đặc biệt là ai cũng sợ khổ thọ, nên thiên hạ rất ngại phải nhìn thẳng vào nó. Mà càng có ý trốn chạy nó thì nó lại càng hiện rõ hơn bao giờ hết, mà vì mình quá sợ khổ, mình không muốn bị khó chịu, nên khi mình gặp nó, nó ít mà mình thấy nó nhiều, nặng, nó ngắn thôi, nhưng mình thấy nó rất là lâu, dài. Ông Einstein nói thế này, thuyết tương đối là sao, là ngồi 15 phút ngồi bên cạnh người mình thương nó ngắn hơn 15 phút mình ngồi trên chảo lửa, cũng là 15 phút đó thôi. Nên hành giả khi hành thiền cứ muốn cho mau hết giờ, thấy cái lưng đau, chân mỏi, rồi thấy thời gian nó lâu hơn, hoặc khi ngồi thiền, có luồng gió mát thổi qua thì họ thích.

Và lát sau, khi không còn gió nữa, họ trông đợi. Và chính vì trông đợi nên mình thấy thời gian trong lúc đợi nó dài. Và chính vì sợ nực, tê, mỏi cho nên thời gian chịu đựng cũng sẽ lâu hơn. Mà kinh nghiệm thiền quán là chúng ta nhìn trực diện nó, đừng thêm bớt, thêu thắt gì hết thì mọi sự sẽ khá hơn và đồng thời tuệ giác dễ xuất hiện hơn. Nhớ cái này nha.

Càng có ý trốn chạy, thì cảm giác khó chịu càng hiện rõ hơn, và như vậy, người ta khổ đến 2 lần. Khổ ngay trong chính cái khổ và khổ trong ý muốn thoát khổ. Muốn thoát mà thoát không được vì duyên chưa đủ thì làm sao mà nó chịu để cho mình thoát. Trong khi đó, hỷ và lạc thì ngược lại, người ta càng kiếm tìm càng mong đợi,trông chờ thì chúng càng hiếm hoi, và thời gian có mặt cũng ngắn ngủi hơn. Chúng chỉ đến khi có duyên và lòng người không bao giờ thấy đủ với chúng. Cái phần này, tui rất muốn quý vị lắng nghe.

Cảm giác thứ 3 là xả thọ. Không khổ cũng không lạc, không dễ chịu, cũng không khó chịu. Vì nó không phải là cái ta sợ hay thích. Nên xả thọ rất khó phát hiện. Kinh nói xả thọ chỉ có thể được phát hiện bằng cách suy luận, như 1 người theo dõi 1 con thú bằng cách theo dõi dấu chân của nó, dấu chân của nó chỗ rõ, chỗ mờ mà đặc biệt khi dấu chân nó giẫm lên một chỗ không thể để lại 1 dấu chân như trên nền đá hay nền xi măng, hoặc trên nền đất cứng, khô, thì coi như mất dấu, qua khỏi chỗ đó thì dấu chân nó bắt đầu rõ ràng trở lại. Người muốn tìm dấu chân thú phải quan sát thật kỹ lưỡng, chỗ nào có thể in dấu chân và không thể in dấu chân. Hành giả chỉ có thể xác định, lúc nào là xả thọ, thì biết lúc này cảm giác không phải là khổ cũng không phải là lạc.

Tùy vào hoàn cảnh, đối tượng mà ta nhận thức, tùy vào cách đánh giá ngoại cảnh mà loại thọ nào xuất hiện trong tâm ta. Chúng được gọi là những khách lúc đến lúc đi. Và nên nhớ, dù là thọ nào cũng luôn là cảm giác thân, tâm khi tiếp nhận trần cảnh. Chúng ta nên đọc thêm Kinh thực phẩm – khajjaniyasutta. Rồi trong Kinh Tương ưng và Kinh Tiểu phương quảng, Trung bộ, để hiểu thêm về thọ uẩn Chánh tạng. Trong Kinh Tiểu phương quảng, giải thích rằng lạc thọ biến mất cũng là 1 cái khổ. Chỗ này sâu một cách đặc biệt. Mình cả đời chạy theo cảm giác, cảm xúc. Có bao giờ mình chịu hiểu, cái mình gọi là khổ có nhiều nguồn lắm. Cái gì làm cho mình khó chịu nó cũng là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì làm cho mình dễ chịu cũng là khổ. Rồi cái sự hạnh phúc cũng vậy, bản thân cái gì làm cho mình dễ chịu thì nó là hạnh phúc, mà biến mất của cái gì làm mình khó chịu, nó cũng là hạnh phúc, nhớ nha. Cho nên sự biến mất của cái làm mình dễ chịu là khổ. Tiếng Pali là viparinamadukkha tức là hoại khổ. Sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu thì là hạnh phúc - viparinamasukkha.

Quý vị coi có buồn cười, mỉa mai hay không? Cả đời mình cứ tưởng hạnh phúc là cái gì đó ghê gớm, tới hồi trong Kinh nói ra thì mình thấy nó nản. Cái sự biến mất của cái gì làm mình dễ chịu đó là khổ, hoại khổ. Còn sự biến mất của cái gì làm mình khó chịu thì đó là hạnh phúc. Nó đang ồn chịu không nổi thì tự nhiên giờ nó im. Cách đây mấy hôm tui ở Florida, cả 2 vợ chồng đi làm hết, ở nhà, cái alarm báo khói nó mắc cái chứng gì tự nhiên nó "mát" nó kêu. Nó kêu chịu không nổi, tui ráng tui chịu đựng, tui không muốn làm phiền người ta mà cuối cùng tui phải gọi phone cho chủ nhà nói kỳ quá. Chủ nhà chạy về. Xui 1 chỗ là lúc về thì nó không thèm kêu nữa. Họ nói không sao, chắc là bị trục trặc cái gì đó, cái họ đi. Họ đi đúng 15 phút sau là "cô nàng" (alarm) bắt đầu ỏng ẹo, khêu khích. Lần này nó kêu 2 tiếng đồng hồ, tui chịu không nổi, tui phải bỏ nhà ra sân tui ngồi luôn. Mà lát sau, tui trở vô uống nước thì thình lình nó tắt. Lúc đó tui mới thấm thía, à thì ra, cái sự biến mất của thứ gì khiến mình dễ chịu thì đó là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu

nó lại là thứ hạnh phúc. Thì ra cái hạnh phúc của mình nó mỉa mai như vậy. Nó phủ phàng, bẽ bàng, nó trẻ con như vậy, nó rẻ tiền như vậy đó quý vị.
Nên ở trong đây giải thích cho mình thấy, cái cảm giác của mình từ nhỏ đến già nó chỉ là sự đấp đổi thôi quý vị, nó đấp đổi. Tức cái này nó phải biến mất để cho cái kia nó có mặt. Mà hôm nay, những gì quý vị nghe được chỉ nghe như con két thôi, con két nói cho con két, nhưng mà khi hành trì thì quý vị mới thấm cái này. Thì ra cái cảm giác này có được bằng sự vô thường của cảm giác khác. Cái cảm giác dễ chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác khó chịu. Và cái giác khó chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác dễ chịu.
Đặc biệt phải nhớ cái này. Khi thọ khổ biến mất thì đó cũng là 1 thứ an lạc, từ chuyên môn gọi đó là ngoại lạc. Cũng giống như ngoại lạc là sự biến mất của đau khổ. Như vậy, cảm thọ nào cũng đều có do sự vô thường của cái khác, và bản thân chúng cũng tiếp tục vô thường để tạo ra 1 cảm giác khác. Hành giả tu Tuệ quán (Tứ niệm xứ) phải chắc chắn có lúc phải nhìn lại cái buồn vui, khổ lạc của mình. Cảm giác nào rồi cũng vô thường, khi ta thích cảm giác nào thì thấy nó mau đến và mau đi. Và khi ta ghét cái nào thì ta thấy nó mau đến và lâu đi. Và thường khi ta không chịu hiểu rằng lắm lúc cái được gọi là hạnh phúc chỉ đơn giản là sự vắng mặt của đau khổ như 1 người bị hốc xương hay đau răng khi được chữa khỏi thì tự nhiên thấy hạnh phúc, dù thân, tâm lúc đó không thêm được cái gì, chỉ có bớt cái khổ mà thôi. Nếu hôm nay tui là quý vị, tui sẽ ráng kéo áo những người thân của tui, tui bắt họ phải ngồi xuống bên cạnh tui, để mà nghe cái này.
Về xả thọ, thì 1 vị Thánh ni thời Đức Phật nói rằng xả thọ chỉ là cái gì đó giả hợp, tức là đồ dỏm. Khi mà ta thấy được nó là xả thọ thì lúc đó xả thọ được xếp vào nhóm lạc thọ. Còn khi ta không nhận diện được nó thì nó thuộc nhóm khổ thọ. Là vì sao? Là vì trong đời sống của mình khổ thân, khổ tâm nó choáng một chỗ quá lớn, quá rộng, 98%, cho nên khi mình không nhận diện được xả thọ thì nó bị xếp vào trong đám khổ, còn khi mình nhìn ra nó thì nó thuộc về lạc. Tui ví vụ, một chén cơm thiu, trong đó có 1 hột mè. Chén cơm thiu mà mình ăn vội nữa, nếu nhai ẩu, nuốt ực thì thấy miếng cơm dở ẹc. Nhưng nếu mình nhai kỹ thì thấy có hột mè, hột mè này rất thơm, rất là béo. Nhưng nếu không để ý kỹ, phần cơm quá lớn so với hạt mè cho nên thấy miếng cơm vừa rồi quá tệ, nhưng không để ý trong miếng cơm có hạt mè rất thơm, rất béo nha.
[12/10/2021 - 05:08 - nghianguyenntn]
Xả thọ cũng vậy. Khi mà mình nhận diện được nó thì nó nằm trong nhóm (không nghe rõ), nhưng mà không nhận diện được nó, vì nó quá vi tế đi cho nên nó nằm trong nhóm khổ thọ. Mà người nhận diện được xả thọ này không nhiều, nên nói phần đông thì khổ thọ nhiều hơn các thọ kia vì đối với họ xả thọ cũng là khổ thọ vi tế. Vị Thánh ni nói rằng do có khổ nên người ta mới có cơ hội nhận ra lạc. Cái chỗ này rất là sâu. Hồi này mình nói cái khổ nó có là do sự biến mất của hạnh phúc và hạnh phúc nó có là do sự biến mất của đau khổ, mà ở đây bà còn nói thêm 1 sự thật phũ phàng nữa, nhờ có khổ mà người ta mới biết hạnh phúc, cái mùi vị nó ra làm sao, trước hết cái hạnh phúc có được là do cái ông kia biến mất đã đành, nhưng mà nhờ cái hồi ức về ông kia, nhờ ổng biến mất nên ông này mới có. Như vậy nhờ hồi ức của ông kia. Nhờ mình từng biết cái khổ là gì, dựa trên cái biết về cái khổ, mình mới cảm nhận được hương vị, giá trị của hạnh phúc. Mà chính vì mình biết rõ hạnh phúc là cái gì, sự dễ chịu là cái gì cho nên khi gặp cái làm mình khó chịu thì mới thấm, ớn chè đậu, mới oải, sợ, chán nó, ngán nó. Nên hạnh phúc có được là từ nền tảng đau khổ, và đau khổ có được là từ nền tảng hạnh phúc. Vì chúng ta từng có ý niệm hạnh phúc cho nên chúng ta mới ý niệm về đau khổ. Vì từng có ý niệm đau khổ nên ta có ý niệm về hạnh phúc.
Như vậy thì 2 thứ này đấp đổi cho nhau. 1 đồng tiền có 2 mặt, không thể nó có mặt hình mà không có mặt số, không thể nó có mặt số mà chối bỏ mặt hình. Một đồng tiền có 2 mặt, 1 huy chương có 2 mặt. Cái gì có phải có trái, thì hai thứ phải trái này nó hỗ tương cho nhau. Do tui mới có anh và nhờ anh mới có tui. Hiểu được cái này thì mình mới hiểu thêm 1 chuyện, thì ra, ngoài cái chuyện vô ngã, vô thường thì đời sống cảm giác của mình nó quả thật mỉa mai và trớ trêu làm sao. Nếu có vui rồi có khổ, thà rằng đừng khổ cũng đừng vui là như vậy đó thưa quý vị.
Bà nói rằng do có khổ người ta mới nhận ra cái hạnh phúc, và từ cái chỗ từng nếm qua hạnh phúc nên người ta mới cảm được cái đau khổ. Do nhận ra cái vô minh người ta mới thấy được cái minh. Thấy được minh thì mới biết vô minh là cái gì. Nói như vậy có nghĩa là ta phải có chánh trí thì mới

quán niệm được thọ uẩn. Bởi vì tất cả phàm phu đều không biết gì về thọ uẩn. Ai cũng sống chung ngộ nhận về cảm thọ khi nói rằng tui thấy tui buồn, tui thấy ông đó vui, tui nghe đau mà không hề nghĩ rằng bỏ đi cơn đau ấy thì làm gì có người đau và làm gì có chuyện nỗi đau là của ai. Cái này là chuyện lớn nè. Cái câu này thần chú nè. Không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng vì chính đống phụ tùng cộng lại thì mới là chiếc xe. Cái gọi là ông a, bà b là cái sự cộng hưởng tổng hợp các thành tố danh, sắc. Làm gì có chuyện ông này vui, bà kia buồn vì chính nỗi buồn vui ấy được ta gọi là ông a, bà b. Không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, là vì chính đống phụ tùng đó khi cộng lại mới ra chiếc xe, cho nên hồi đó giờ mình cứ tưởng lầm là tui buồn, mình để cái tui riêng, cái buồn riêng. Thật ra chính nỗi buồn đó nó là cái mình tưởng lầm là tui. Rồi mình gọi cái nỗi buồn đó là của tui. Mà làm gì có chiếc xe trong đống phụ tùng, nếu mà lấy từng món ra thì xe nằm ở đâu. Mình không bao giờ chịu hiểu cái đó. Mà chính vì mình nghĩ có 1 cái tôi riêng, cho nên mới có chuyện tôi buồn và tôi bị làm tổn thương, tôi bị xúc phạm , tôi được tôn trọng, tôi được thương yêu, tôi được ve vuốt chiều chuộng, tôi bị bạc đãi hắt hủi, tôi bị hành hạ, đày đọa. Mà thật ra cái tôi này chính là bản thân cái sự bị hành hạ, bị đày đọa. Nó chính là cái sự được nuông chiều, được vuốt ve, được yêu thương đó.

Chính Đức Phật dạy cho ta biết được, cái bản chất rốt ráo của cái gọi là cảm xúc và thế nào là hiện hữu của chúng sinh. Trong Kinh Tứ niệm xứ, Ngài dạy ta hãy thấy thọ là thọ chứ không phải thấy thọ trong ta, ta có thọ, thọ là của ta, thọ là ta, ta là thọ, mà Ngài dạy thấy thọ là thọ. Biết khổ là khổ chứ không phải là tui bị khổ vì vốn dĩ cái khổ đó là cái bị mình hiểu lầm là tôi, mình tách nó ra cái tôi riêng rồi cái bị khổ riêng, nên cái khổ bị nhân đôi, nhân ba, nhân tám, nhân 10. Chứ thật ra mình chính là cái khổ đó đó. Hành giả không có thấy rằng tôi đang có lạc thọ, xả thọ, tui đang dễ chịu, khó chịu mà phải nói rằng lạc thọ đang có mặt, khổ thọ đang có mặt, sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt chứ không phải là tui đang khó chịu , tui đang dễ chịu, không phải., Bởi vì không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng. Vì đống phụ tùng đó cộng lại mới ra chiếc xe. Tất cả buồn vui cộng lại thành ra cái mà mình gọi là tôi. Nó khổ như vậy đó. Mà chính vì nghĩ tôi bị khổ mà cái khổ bị nhân đôi. Tức là trời nóng là 1 cái khổ rồi, mà nghĩ tôi bị nóng thì cái khổ bị nhân lên nữa.

Hai cách hiểu này khác nhau nhiều lắm. Một cái tôi đang dễ chịu, khó chịu. Còn cách 2 là sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt. Cách 1 là cách nhìn chủ quan, với ý niệm tui là, là của tui, đó là tui vào cái cảm thọ. Cách này hành hạ, đày đọa mình nhiều, cái khổ nhân lên nhiều lần. Còn cách thứ 2 thì cái từ xưa giờ gọi là tôi là đang diễn ra, như vậy thọ quán niệm xứ có mục đích rốt ráo là giúp chúng ta thấy được thật sự bản chất của hạnh phúc và đau khổ.

Ngài Mahasi đã gọi sự ngộ nhận của phàm phu là sự vô tri của trẻ con. Là sao? Một đứa bé khi được bú sữa, được vỗ về, được hôn hít, được ve vuốt thì nó chỉ biết hạnh phúc và không hề nghĩ gì hơn nữa. Không như 1 người lớn, trong những bữa ăn hay những bữa họp mặt vui vẻ với người khác. Họ luôn biết rõ thức ăn là gì, những thành tố hóa chất trong đó là gì, làm sao có được những món ăn này, ăn vào sẽ được gì, bị gì. Và ngay cả những nụ cười người ta dành cho họ, những lời khen tặng mà người khác dành cho họ thì người lớn cũng phải đánh giá lại để mà nghi ngờ, khó chịu, bực mình. Chứ không phải là khen là họ vui đâu nha. Ngay cả khi được người khác âu yếm, ve vuốt, khen người thì 1 người lớn có đầu bình thường cũng không bao giờ hồn nhiên thưởng thức, hưởng thụ những thứ đó mà không cần đến 1 nhận xét, đánh giá, lo toan gì. Phàm phu so với Thánh nhân cũng y hệt như 1 đứa bé so với 1 người lớn. Cái chỗ này rất đặc biệt. Tui dạy mà tui khen hay thì tui không dám, cái đó hèn lắm, nhưng mà chỗ này bắt buộc phải khen, cái chỗ quý vị đang nghe, vì cái này chúng tui chỉ dịch lại thôi. Chúng tui có 2 lý do để đọc. Thứ nhất, nếu giảng sẽ làm mất cái hay của phần chúng tui muốn nói. Thứ 2 sẽ bị sót. Với chúng tui muốn quảng sách chúng tui sắp in, quý vị phải đọc cho bằng được. Và tui năn nỉ quý vị đừng có đem photo cái này chúng tui bán sách không được, mà bán không được là tui không có dịch nữa nha. Bởi vì cơm đâu tui ăn, tui cần có cơm để mà tui dịch Kinh mà. Tui không có chùa, tui không có học trò, đệ tử, tui không có mạnh thường quân, tui không có ai bảo trợ hết. Tui chỉ sống nhờ cây viết và cái đầu của tui thôi. Vì vậy tui bán sách không được, tui chết là quý vị chết. Thân tui chết là tâm quý vị chết. Quý vị liệu đó.

Biết rằng mình đang vui hoàn toàn thì không giống với cái biết rằng cảm giác hỷ lạc đang có mặt. Biết rằng tui đang vui nó không giống với biết rằng niềm vui đang có mặt. Hai cái này nó khác

nhau. Cái biết thứ nhất là cái biết bằng ngã tưởng, cái biết sau là cái biết bằng chánh trí. Chỉ với cái biết thứ 2 này thì khi nhìn đau khổ, hạnh phúc chúng ta mới lìa bỏ được ý niệm sai lầm về 1 cái tôi. Có nghĩa là khổ lúc bấy giờ chỉ là khổ chứ nó không bị nhân nữa. Giống như ăn cơm với chén mẻ thì nó chỉ là chén mẻ thôi, còn đằng này mình nghĩ người ta coi thường mình, ghét mình, rồi mới đưa chén mẻ cho mình, lúc bấy giờ cái vấn đề không phải là chỗ mẻ của cái chén nữa mà nó ra 1 đống vấn đề nó kéo theo trong đó. Nó khổ như vậy đó.
Cái tôi ấy có thể là chính ta hay người khác. Trong pháp môn tuệ quán tất cả cảm giác vui buồn, sướng khổ đều phải được quan sát 1 cách trực tiếp và khách quan, cảm giác nào cũng là cảm giác không, không hơn không kém. Và tuyệt đối không nên gắn liền với 1 liên tưởng nào khác không cần thiết. Như là tui thấy buồn, anh thấy vui… Trong sớ giải Kinh Đại niệm xứ, hành giả nên quán niệm khổ thọ của mình qua 3 câu tự hỏi. Thứ nhất là ai đang cảm thọ, cảm thọ này của ai, cái gì đã tạo ra cảm thọ này. Ở câu 1, hồi đó giờ mình cứ tui khổ, tui đau, tui nóng, tui nực, tui khó chịu, tui tê , tui mỏi, tui nhức. Còn bây giờ không có “tôi”. Mình phải xác định ai đang cảm thọ. Ở câu hỏi 1, hành giả phải tự hiểu rằng chỉ có các cảm thọ chứ không có người cảm thọ. Ở câu 2, cảm thọ này của ai, thay vì hồi đó giờ mình nói là “của tôi”, nhưng đằng này cảm thọ này là 1 phần của tâm pháp, 1 phần của danh pháp là 1 trong các tâm sở làm nên cái biết của 1 sát na tâm. Ở câu 3, cái gì đã tạo ra cảm thọ này, cách trả lời theo A Tỳ Đàm đó là do sự có mặt của căn, cảnh và thức. Căn ví dụ như con mắt, còn cảnh là (không nghe được). Như vậy khổ thọ hay lạc thọ ở đây là đến từ cơn gió lạnh và từ chiếc áo ấm. Khi nghe 1 tin buồn, bản tin âm thanh đó không thể khiến ta đau khổ nhưng mà cách thức ta nhận thức vấn đề từ tin buồn đó mới khiến ta đau khổ.
Ví dụ như ta đang lu bu làm việc gì đó, người ta nhắn tin “thằng Tuấn, con Loan chết rồi” , mà 2 người đó là bạn rất thân của mình. Thì mình đang lu bu mình không có hiểu được trọn vẹn câu đó. Mình đang chung vô căn hầm để dọn trong đó, mình nghe câu tụi nó chết rồi, mình không có nhận thức được. Tới hồi mình quay ra hỏi ai chết thì nghe “thằng Tuấn con Loan chết rồi” thì lúc đó mình nghe, mình hiểu lúc đó mình mới thấm. Nên bản thân âm thanh đó không đủ để làm mình khổ nhưng lúc mình suy diễn nó ra, bằng những hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức, thành kiến, định kiến, biên kiến, từ đó mới lòi ra chuyện làm cho mình vui hay khổ.
Như vậy cảnh của khổ thọ ở đây không phải là những âm thanh ta nghe được mà là cảnh pháp tức là những gì ta suy diễn qua nội tâm của mình. Nói chung cảm thọ phải đến từ các cảnh, đó là cách nói gián tiếp, còn cách nói trực tiếp cũng như giáo lý duyên khởi thì do có lục nhập, do có 6 căn thì có 6 xúc, 6 xúc mới có 6 thọ. Cách nói nào cũng đúng, tuy nhiên đối với hành giả thì cách nói gián tiếp hiệu quả hơn, như nói trái cây có từ cây, có từ hạt giống đều đúng, tùy chỗ mà nói.
Bây giờ nói qua kinh nghiệm, cách thức quán thọ qua 2 trường hợp danh sắc. Danh là tâm, sắc là về thân. Tuệ quán là quá trình thực hiện 2 chuyện, đó là phát hiện để biết rõ danh sắc là “what's this”, nó là gì? Và hiện giờ nó “how's it” nó đang ra sao? Tuệ quán chỉ nhiêu đó thôi. Chánh niệm cho mình biết cái gì đang xảy ra và trí tuệ cho mình biết cái đang xảy ra đó là cái gì. Chỉ vậy thôi. Nó là cái gì và nó đang ra sao. Hoặc nó đang ra sao và cái đó thật sự bản chất nó là cái gì. Nhớ như vậy, niệm và tuệ.
Quán thọ qua sắc pháp, tức qua vật chất, tức nhìn vào căn cảnh. Tùy vào căn cơ của hành giả mà lúc dành thời giờ để quan sát thọ qua sắc hay qua danh pháp, lúc thì vầy lúc thì khác. Cái quan trọng là trong 2 cách có thể giúp hành giả nhiều hơn. Giống như vấn đề chỉ quán song tu, có người tu thiền định trước rồi thiền chỉ sau, có người tu thiền chỉ trước rồi tu thiền định sau. Có người trước sau chỉ tu thiền chỉ, tức là tu Tứ niệm xứ chứ không có tu bên thiền định. Trong 3 hạng vừa kể, tức là cái này trước, cái kia sau … trước sau chỉ có 1 thứ thôi, trong 3 cách đó cũng có những khác biệt, thì người tu thọ quán cũng vậy, có người bắt đầu thì quan sát sắc pháp trước, có người quan sát danh pháp trước, có người trước sau họ quan sát có 1 cái họ đắc luôn. Khi nói sắc Pháp, Đức Phật thường chỉ nhắc tứ đại (đất nước lửa gió), 4 cái này phải hiểu theo định nghĩa của Đức Phật, chứ không định nghĩa theo thế thường mình học ở trường lớp, trong từ điển. Đất ở đây là tất cả những gì nặng, nhẹ, cứng mềm, thô nhám, mịn màng. Còn nước là tất cả những trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến kết, liên kết các thứ lại với nhau thì đó gọi là nước. Lửa là tất cả các nhiệt độ dù là cao, thấp, nóng,

lạnh, đo được hay không đo được. Còn gió là tất cả những trạng thái xê dịch, chuyển động, áp suất tức là thúc đẩy.
Khi nói sắc pháp, Đức Phật chỉ nói 4 đại vì đó là nền tảng của sắc, và đề mục này xem ra cũng đơn giản hơn vì ngoài 4 đại còn có thể thấy thêm cái loại sắc pháp khác. Những loại sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Còn khi nói về danh pháp Đức Phật thường chú ý đến 3 thứ: 6 thức, 6 xúc và 6 thọ. 6 thức là cái biết của 6 căn, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Còn 6 xúc là 6 cái biết của 6 căn đối với 6 trần. Còn 6 thọ là 6 cảm giác. 6 xúc là sự gặp gỡ giữa căn, cảnh, thức. Còn 6 thọ là cảm giác có được từ sự tiếp xúc đó.
Trong tập sách này chỉ nói nhiều về 6 thọ, đặc biệt nói về thọ quán niệm xứ, và đặc biệt hơn nữa, ngài Xá Lợi Phất sau khi nghe bài Kinh Trường Trảo trong Kinh Trung bộ và chứng quả La Hán với đề tài thọ quán niệm xứ. Đệ nhất trí tuệ và ngài đắc Thánh bằng đề tài thọ quán niệm xứ. Có thể nói rằng, trong 3 đề mục danh pháp vừa kể tức là 6 thức, 6 thọ và 6 xúc thì 6 thọ được xem là rõ ràng nhất, dễ thấy nhất và bản thân tôi cũng thấy như vậy.
Và trong Kinh đại niệm xứ, Đức Phật cũng có xếp riêng 6 thọ vào 1 niệm xứ hẳn hoi. 6 xúc được nhắc đến khi nói về danh pháp, nhưng không được xem là 1 niệm xứ, mà nó phải được kể vào chung với cái thứ danh pháp khác như tâm hay thọ. Thậm chí, khi thuyết giảng sâu rộng về sắc pháp, Đức Phật cũng dành 1 phần để nhấn mạnh về cảm thọ. Vậy thọ dựa vào đâu mà có, nó dựa vào thân mà có. Cả 3 thọ đều lấy thân làm điểm tựa, tiếng Pali gọi là Karajakaya. Bát chánh đạo có 8 nhưng trong công phu tu tập Tứ niệm xứ thì niệm, tuệ, chánh niệm, chánh kiến, chánh tinh tấn được xem là bộ 3 thiết yếu. Bát chánh đạo có 8 thì trong thiền chỉ có 3 cái nổi bật: Chánh niệm, chánh kiến và chánh tinh tấn. Còn tập trung về đề mục thì cần chánh định. Còn để không hiểu lầm, hiểu sai, tầm bậy thì không thể thiếu chánh kiến và chánh tư duy. Còn với 3 chi đạo còn lại, chánh ngữ, nghiệp, mạng thì nó là giới, làm nền tảng cho định. Như vậy, tu quán cần bát chi đạo, 8 tánh đạo, nhưng mà điểm nổi bật thì có trí tuệ, tinh tấn và chánh niệm.
Hành giả cần nhớ trong mỗi giây hiện tại, ta chỉ có 1 cảm thọ, và có ai đó hỏi rằng, cảnh của thọ quán niệm xứ là gì, có bao nhiêu thứ, ta chỉ việc trả lời rằng cảnh thọ quán chỉ có 1 mà thôi, đó là bất cứ thọ nào đang có mặt. Nhớ, bất cứ cảm giác nào đang có mặt thì đó chính là đề mục của hành giả thọ quán niệm xứ. Dù đó là dễ chịu hay khó chịu, tâm ghi nhận cảm thọ đó (không nghe rõ). Tâm b biết tâm a thì tâm a là cảnh và tâm b là tâm biết cảnh. Tâm b phải được tâm c biết. Và lúc bấy giờ tâm b nó là cảnh của tâm c. Mà tâm c nó là cảnh của tâm d. Toàn bộ thế giới này chỉ có 2 thôi. Cái bị biết và cái biết. Toàn bộ thế giới này chỉ gồm có 2 thứ. Cái biết và cái bị biết, cả 2 đều vô thường. Nên nhớ là tâm ghi nhận cảm thọ là cảnh mà tâm ghi nhận cảm thọ đó cũng được xem là cảnh.
(51:37)
[13/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn]
Như vậy khi quán thọ ta phải ghi nhận luôn cái tâm nhận biết nó. Nên nhớ không bao giờ có 2 thọ cùng lúc xuất hiện, nhưng thọ ta biết được ở tâm trước thì không hẳn là giống thọ ở tâm ghi nhận nó. Mỗi thọ, cảm giác chỉ tồn tại trong 1 sát na và mất đi để cái cảm giác sau có thể xuất hiện. Việc hành giả phải làm là ghi nhận đầy đủ không bỏ sót. Như vậy trong việc quán chiếu cảm thọ, ta có 3 việc phải làm, thứ nhất là biết rõ thọ, cảm giác nào đang xuất hiện, thứ 2 chúng đến từ đâu và thứ 3 là làm thế nào để quan sát nó mà không bị ràng buộc vào nó. Từ bây giờ, chúng ta sẽ bàn sâu về 3 vấn đề này.
Theo ngài (không nghe được) hành giả tuệ quán nếu không tu samatha trước, tức là không cận định hay chứng thiền, thì nên quán sắc pháp trước rồi danh pháp sau. Hành giả chưa từng tu samatha khi tu thọ quán niệm xứ thì nên quan sát sắc pháp trước. Xem trong Kinh điển, khi nhắc đến cận định và kiên cố định trong việc tu tập chỉ quán nói chung nhưng ta phải hiểu rõ rằng Kinh điển gồm toàn những pháp thoại được thuyết giảng trực tiếp cho những người thượng căn.
Thời Đức Phật cái chuyện người ta có cận định và các tầng sơ, nhị, tam, tứ thiền nó dễ ẹc, quơ tay là dính. Còn thời này, nghe tới cận định tui trừ những người hiểu lầm, thì có thể nói rất hiếm, mò không ra. Thời Đức Phật thì những người khiêm tốn nhất cũng tìm rất dễ (đắc cận định). (không nghe rõ) Trong trường hợp những người không có 1 trong 2 loại định này thì vẫn có thể tu chứng

tuệ quán như thường. Nghĩa là họ chỉ cần sát na định là khả năng tập trung trong từng giây. Hãy nhớ cảnh đề mục thay đổi liên tục, cái gì cũng vô thường. Cảnh trước có thể là do sắc hay danh, cảnh sau có thể là danh hay sắc, nhưng hành giả phải luôn lưu giữ được khả năng tập trung của mình cho được liên tục.
Đem so sánh sát na định sẽ không bì được với 2 loại định kia nhưng trong thực tế 2 loại định kia chỉ là điều kiện gián tiếp cho pháp môn tuệ quán. Còn điều kiện trực tiếp là sát na định. Tức khả năng ghi nhận linh hoạt, bén nhạy. Cái này phải nói để sợ bà con hiểu lầm, cái người đắc sơ, nhị thiền nghe oai chứ tới lúc họ tu Tứ niệm xứ thì họ cũng quay xuống dùng sát na định, tức khả năng tập trung ngắn hạ. Bởi khi họ nhập định thì họ đâu còn biết cái cảnh nào khác ngoài ra cái đề mục hơi thở hay đề mục Xanh, đỏ, vàng, trắng chứ họ đâu còn biết khía cạnh thiện ác rồi vô thường, khổ, vô ngã, nhân quả, nhân duyên, họ không biết. Nhớ nha.
Sở dĩ Đức Phật kêu gọi mình tu thiền trước là vì để mình lấy được khả năng định tâm của người kia, bởi vì sát na định có 2 trường hợp, sát na định trước sau chỉ là khả năng tập trung ngắn hạn thôi. Sát na định của người đắc định nó khác với sát na định của người chưa từng đạt định. Ví dụ, bạc cắc thằng cha nhà giàu nó không giống bạc cắc của người ăn mày. Của người ăn mày thì ngày kiếm được vài nắm thôi, còn bạc cắc của thằng cha nhà giàu là bởi vì ra ngoài ngân hàng đổi, có thùng này qua thùng kia, tấn này qua tấn nọ. Hai cái khác nhau. Nhưng có những trường hợp mình đậu xe bên Âu Châu, mình phải xài bạc cắc, nhất là Châu Âu còn Mỹ thì tui chưa có kinh nghiệm đậu xe bằng bạc cắc, nhưng bên Châu Âu – bên đó tui không có lái xe nhưng mà tui biết chuyện đó, tức là có những chỗ đậu xe phải xài bạc cắc, dù là tỷ phú, nhưng vô chỗ parking bắt buộc anh phải quên đi 80 tỷ trong nhà bank. Không ai đậu xe mà nhớ chuyện đó hết, lúc đó phải mò trong túi, lấy ra được mấy đồng xu nhét vô trong cái máy.
Ở trong phụ sớ, nói rằng không có sát na định thì không thể tu tập tuệ quán. (tiếng Pali) Có nghĩa là không có 2 loại định kia thì ta vẫn có thể tu tập được tuệ quán, nhưng ta không thể tu tập tuệ quán nếu thiếu sát na định. Nó tuy ngắn ngủi nhưng mà nó sinh động, đủ nhanh để kịp thời ghi nhận những biến chuyển của danh sắc. Cảnh của đề mục thiền chỉ trước sau chỉ là một, định càng sâu càng tốt. Cận định tốt hơn sát na định, kiên cố định tốt hơn cận định, riêng cảnh đề mục trong thiền quán thì lại khác. Định cần thiết nhưng phải linh hoạt vì cảnh tuệ quán trước sau khác nhau.
Tui mong rằng, bữa nay cô Giọt mưa đừng bỏ mất 1 đoạn nào hết – rất quan trọng. Sở dĩ hành giả chuyên tu thiền quán được gọi là tu thiền khô, bởi vì khi ta tu tập thiền chỉ thì được hỷ, khinh an từ các tầng thiền định. Nhưng ở pháp môn tuệ quán thì hành giả vất vả nhiều hơn là an lạc. Cảnh danh sắc luôn thay đổi. Và điều là cảnh tam tướng nên hành giả không có khả năng chìm sâu trong an lạc như trong thiền chỉ. Ở đây an lạc nếu có là do phiền não vắng mặt, ngoài ra nếu không phải là cảnh phiền não thì cũng là cảnh tam tướng, hành giả làm sao mà có thể an lạc được với chúng được. Cảm giác thường trực ở hành giả tuệ quán luôn là chán, sợ, lãnh đạm trong cảnh mà mình ghi nhận.
Ở thiền chỉ, tâm dán chặt vào cảnh để tìm sự an lạc nhưng mà ở thiền quán thì hành giả phải phát hiện cho bằng được cái bản chất bất toàn bất ổn trong cảnh để mục để từ đó không còn thương thích ghét, sợ, bất mãn nữa. Thiền chỉ là để cột vào, thiền quán là để tháo ra. Thiền chỉ được Đức Phật tán thán khi nó là nền tảng của thiền quán. Khi ai xem nó là cứu cánh thì đã sai đường rồi. Trong Kinh nói người tu samatha trước tu quán giống như qua sông bằng bè, còn chỉ tu quán mà không tu thiền chỉ thì giống như qua sông bằng cách lội trực tiếp xuống nước.
Cái quan trọng là ta phải hiểu cái bè là cái bè. Mục đích dùng bè là qua sông chứ không phải là ăn đời ở kiếp với cái bè, lấy nó làm niềm vui, lẽ sống. Mấy cái này bắt buộc phải nhớ. Pháp môn tuệ quán đôi khi bắt đầu với sắc pháp nhưng ta phải luôn nhớ bước thứ 2 phải qua danh pháp. Phải hiểu rõ sắc pháp 1 cách tinh tường, thì ta mới thấy được mối quan hệ mật thiết giữa sắc và danh. Thọ uẩn của chúng ta luôn gắn liền với tấm thân này, nên nếu bắt đầu quán thọ với danh pháp thì sau đó ta cũng quay lại với sắc pháp mà thôi. Tôi nhắc lại, trong pháp môn thọ niệm xứ, ta phải chú ý đến 2 cảnh đề mục.
Trước hết là đối tượng danh sắc, thứ 2 là tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Nói rõ hơn, ta biết cái cảm giác nào đang có mặt và tiếp theo cũng phải biết cái tâm đang ghi nhận ấy là tâm gì, thọ gì, cảm giác gì. Ta có thể đọc thấy vấn đề này trong Thanh tịnh đạo qua câu Pali sau đây: (không ghi được)

Tâm biết cảnh và cái cảnh được tâm biết đều phải được ghi nhận như nhau. Cái bị biết ở đây chính là đối tượng danh sắc đang diễn ra tức cảnh hiện tại, còn cái tâm biết cảnh ở đây chính tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Ở đây đều là cảnh cần được ghi nhận như nhau. Như vậy hành giả ở đây có tới 3 cảnh đề mục phải ghi nhận: 1 là cảnh danh sắc đang sinh diệt, 2 là sự biến mất của tâm biết cảnh ấy, 3 cả cái tâm ghi nhận, tâm tuệ quán kia cũng tiếp tục là cảnh phải được ghi nhận. Cứ như vậy mà đi đến vô tận.

Như đã nói, hành giả khi không từng tu thiền chỉ khi tu thiền quán nên bắt đầu với sắc pháp. Sắc pháp đầu tiên hành giả phải ghi nhận cho thuần thục, lão luyện đó chính là 4 đại, sau đó là các sắc y đại sinh, tức những sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Sau đó là danh pháp trong quan hệ trực tiếp với sắc pháp. Không phải danh pháp nào ta cũng có thể ghi nhận vì ta cũng biết danh pháp gồm 121 tâm, 52 tâm sở. Trong đó, ta chỉ có thể ghi nhận được tâm pháp hiệp thế. Đối với tâm thiền cũng vậy, người không có chứng thiền thì làm gì có tâm thiền để mà quan sát.

Ở trong chánh Kinh Đức Phật Ngài dạy biết rõ đây là tâm thiền, biết rõ đây là tâm siêu thế nhưng mà nói cho các bậc nào kìa, chứ còn mình làm gì có mấy cái đó mà nhìn. Nên khi mình tu Tứ niệm xứ, mình chỉ có tâm dục giới thôi, mình chỉ có tâm thiện dục giới thôi, rồi mình có tâm bất thiện thôi. Nó khỏe chỗ đó. Khỏe ở chỗ mình không có tâm thiền với tâm Thánh để mình quan sát, nó sướng ở chỗ đó, sướng ở chỗ mình còn phàm, nên cảnh để mình nhìn ít lắm. Hữu học thì nhiều lắm, hữu học thì có phiền não, có tâm thiền… mình thì khỏe lắm, mình đâu có mấy cái xịn xịn, đầu mình toàn là rác không à. Sướng lắm, mình chỉ ngồi đếm rác thôi, chứ không có vàng ngọc để mà đếm.

Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Mình quán chiếu mình biết nó chứ không có niệm ra tiếng. Bởi cho nên mình nghe ai mà tu hành mà cứ lâm râm là mình biết là chưa tới. Thứ mà ra tiếng là chưa tới. Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, lặng lẽ ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Và để ghi nhận trong 1 trạng thái tâm đang xuất hiện thì hành giả phải chú ý đến 3 khía cạnh. Xúc nào trong 6 xúc, thí dụ khi nghe thì biết đó là nhĩ xúc, còn ngửi là tỷ xúc. Phải biết rõ. Thọ nào trong 5 thọ, biết rõ, đây là khổ lạc ưu hỷ xả và thức nào trong 6 thức, biết đây là nhãn thức, đây là nhĩ thức. Có chú ý đến xúc thì việc quán tâm hay thọ hay thức mới trở nên dễ dàng hơn. Chẳng hạn khi mắt nhìn thấy cái gì thì ta phải hiểu ngay lúc đó có sự góp mặt của 3 thứ: nhãn thức, thần kinh nhãn và cảnh sắc. Sự hợp mặt này được gọi là xúc. Xúc có mặt cùng lúc với 3 thứ đó.

Người học A Tỳ Đàm còn biết thêm cái gọi là nhãn xúc không chỉ giai đoạn tâm nhãn thức có mặt mà còn kéo dài ra mấy sát na tâm trước và sau đó nữa như khai ngũ môn, tiếp thu, quan sát, đoán định. Nói theo Tạng Kinh thì đơn giản hơn. Chính sự tác ý trong suốt quá trình ghi nhận cảnh sắc mới giúp cho nhãn xúc có mặt đầy đủ. Đó là lý do điều kiện của nhãn thức gồm có 4. Để mình thấy được cái gì đó thì phải gồm 4 điều kiện. Một là thần kinh nhãn, chứ người mù là thua. Người mù họ không có thần kinh thị giác. Hai là phải có cái để nhìn. Thứ 3 là ánh sáng thích hợp chứ mà nó chói quá hoặc tối thui thì làm sao mà thấy. Thứ 4 là phải có sự chú ý. Nhiều khi mình đón ai ở phi trường, mình cứ lo ngẩn ngẩn ngơ ngơ, người ta đi ngang trước mặt mình mà mình không thấy. Hoặc mình đi chợ mà đi chung với ai cứ lo chat chat, ngẩn ngẩn ngơ ngơ là bị lạc nhau giữa chợ đời bao la đó là chuyện bình thường. Bởi vì thiếu sự chú ý.

Nên trong Kinh điển nguyên thủy Đức Phật chỉ nó 2 điều kiện căn bản đó là nhãn căn và cảnh sắc thôi. Bởi vì Ngài nói gọn, trong chú giải thì kể cho đủ. Đó là thần kinh thị giác, cái để nhìn, ánh sáng đầy đủ, phải có sự chú ý. Nhưng trong kinh Điển nguyên thủy, Đức Phật Ngài chỉ nói 2 điều kiện căn bản, Ngài nói gọn thôi. Đó là mắt và có cái để nhìn.

Khi điều kiện hội đủ thì gọi là xúc, mà xúc ở đâu thì cảm giác, tức là thọ cũng có mặt ở đó. Dù trên công thức của giáo lý duyên khởi thì ta nghe nói xúc duyên thọ giống như xúc phải có trước, thọ có sau. Trong khi đó, công thức trên không hề nói đến chuyện trước sau, mà chỉ xác định rằng do có cái này mới có cái kia. Giống như ánh sáng có mặt thì bóng tối biến mất. Bóng tối có thì ánh sáng không có. Mình nghe vậy tưởng có cái trước cái sau, không phải, hai cái này có cùng 1 lúc. Ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất. Ở đây mình nghe nói xúc duyên thọ, tưởng có cái trước cái sau chứ không phải, nó cùng 1 lúc.

Chẳng hạn khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu đi theo phía sau để đón nhận cảnh sắc. Sau đó là tâm quan sát đón định, 7 tâm tổng lực và đôi khi còn thêm 2 na cảnh. Chỗ này mà trong room không học A Tỳ Đàm thì nghe cái này bể óc. Chỉ riêng tâm nhãn môn thì vẫn chưa đủ, ngay sau đó ta còn cần ít nhất là 4 tâm lộ. Cái này tui phải giảng chút. Nếu mình không học A Tỳ Đàm, mình cứ tưởng, nghe 1 cái đùng thấy thằng bé đốt pháo, mình tưởng đơn giản vậy chứ không phải. Trong A Tỳ Đàm, mình nghe 1 cái đùng, (process of mind) cái quá trình tâm thức diễn ra để mình nghe tiếng động. Mình hoàn toàn không có giật mình. Nếu chỉ là cái nghe không thì mình không có giật mình. Còn chuyện mình giật mình là do một loạt tâm sau, vô số tâm sau nó xuất hiện để nó làm chuyện giật mình. Rồi từ cái giật mình đó mình liếc ra mình thấy thằng bé nó đang đốt pháo. Ngay trong cái thấy đó không có giận, nhưng mà sau cái process đó (tiến trình) thì 1 loạt tâm xuất hiện để nó đánh giá, nhận thức vấn đề là thằng bé này nó đốt quá gần mình. Thay vì đốt 1 lần, 1 băng pháo, đằng này lâu lâu nó cứ cắc cùm cắc cùm, nó vứt tùm lum hết trơn, nó làm cho người khác sợ, làm người khác hết hồn. Mình nghĩ như vậy mình mới giận nó. Như vậy, chỉ nghe không thì chưa đủ sợ, mà cái loạt tâm sau mới làm cho mình giật mình. Rồi từ cái giật mình, mới liếc mắt ra, thì cái liếc không đủ để mình sợ, mà phải đợi trong cái thức thứ 6, cái ý thức phân tích này nọ, nó đánh giá vấn đề, rồi mình mới qua giận. Nghe chưa đủ sợ mà phải để tâm đánh giá mới sợ. Rồi nhìn chưa đủ giận, mà phải đánh giá rồi mới giận thằng bé. Mà tất cả cái này nó diễn ra trong tích tắc. Các vị hình dung dùm tui đi. Các vị đang đứng, các vị nghe cái đùng. Tui quay ra các vị thấy thằng bé, các vị giận. Các vị thấy đơn giản quá. Tức là cái giận này do mình nghe. Nghe khác, giật mình là chuyện khác. Thấy khác, giận là 1 chuyện khác. Phải quan sát cái đó mới thấy cái thân này, cái tâm này nó vốn dĩ không phải là tui, không phải là ta mà nó là sự cộng ghép của vô số thứ rời rạc giống như là một chiếc xe mình tưởng nó là chiếc xe mà thật ra nó là 1 đống phụ tùng thôi.
Tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong cái đống phụ tùng, bởi vì chính đống phụ tùng đó ghép lại mới làm nên chiếc xe. Bản thân chúng ta là những gì khó chịu, dễ chịu chứ những cái khó chịu, dễ chịu là của "chúng ta" là sai bét. Sau khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu, quan sát đón định (không nghe được) để mà nó đánh giá vấn đề … 4 tâm thưởng thức, gặm nhấm cái cảnh nó ra sao. Và đôi khi thêm 2 na cảnh nữa có nghĩa là cái cảnh nào nó rõ quá, nó lớn quá thì cái biết mình kéo dài lâu hơn, thì nó thêm 2 na cảnh. Chỉ riêng tâm lộ nhãn môn chưa đủ, chỉ riêng cái thấy thôi chưa đủ, mà ngay sau đó chúng ta phải có 1 loạt tâm thức khác để mà đánh giá, nhận xét vấn đề để từ đó mà nó thích hay là ghét, hiện hay là bất thiện. Vì tâm sanh diệt rất là mau nên sự có mặt của cảm thọ cũng rất chớp nhoáng. Đến đây thì đã hiểu vì sao khi nó đến pháp môn quán thọ thì ta phải nói đến 6 xúc, 6 thọ và 6 thức. Khi chú ý đến 3 khía cạnh này thì tâm ta mới kịp thời theo dõi cảm thọ, cảm giác của mình. Vì vấn đề ở đây, lúc này chỉ còn là con số 3. Ta không thể đủ nhanh ghi nhận từng sát na trong mọi lộ tâm. Lộ tâm có nghĩa là process of mind.
Pháp môn quán thọ có 2 điểm đáng chú ý. Thọ là 1 thứ danh pháp dễ nhận diện mà thông thường nó cũng là điều kiện trực tiếp để tham ái có mặt. Từ thọ, cảm giác thì người ta mới nảy sinh ý niệm thích thú và đi tìm cái tôi trong từng khoảnh khắc ghi nhận 6 cảnh. Đó là lý do vì sao ta có thêm công thức: ái duyên thủ. Thọ chính là cửa ngõ dẫn đến tham ái, nên nếu ở giai đoạn cảm thọ ta có chánh niệm tỉnh giác thì ái sẽ không có cơ hội xuất hiện. Ông nội sinh ra bố mình, mà nếu bố mình vô sinh, má mình vô sinh thì làm gì có mình. Truyền đến đời con thì làm gì có đời cháu nhưng chính vì má mình và bố mình không vô sinh cho nên mới lòi ra mình. Mà nếu mình tiếp tục không vô sinh thì mình tiếp tục lại có con nữa. Ở đây vấn đề nó như vậy, cho nên đối với người có chánh niệm tỉnh giác, họ khó chịu họ biết là khó chịu, họ không để tâm sân đó đi ra. Dễ chịu họ biết đó là dễ chịu, họ biết đó là tâm thiện chứ không để cho ái đi ra. Còn người không tu thì sao, lục căn biết lục trần thì nó thành ra xúc. Mà xúc nó sanh ra cảm giác, rồi cảm giác sanh ra thích hay là ghét. Là từ đó nó ra phiền não. Và từ đó nó ra nhân sanh tử. Nhớ nha.
[13/10/2021 - 11:51 - nghianguyenntn]
Đó là vì sao ta có thêm công thức ái duyên thủ. Rồi từ thủ, dùng 1 hình ảnh tôi rất là thích đó là đấm và đuối, tham ái là đấm và thủ là đuối. Đấm chưa có chết mà đuối mới chết. Thủ là giai đoạn nặng của ái, mà chính có thủ nó mới có tâm tái tục. Mà từ tâm tái tục mới có chuyện đầu thai, tái sinh, mà

từ đầu thai tái sinh đó mới có chuyện hiện hữu ở đời, rồi nó có chuyện sầu bi khổ ưu não. Thương phải xa, ghét phải gần, muốn mà không được. Nhớ, đó là 3 cái khổ căn bản.
Gần cái mình ghét, cái mình sợ. Xa cái mình thương, cái mình thích. Cuối cùng đúc kết lại là muốn mà không được thì được gọi là khổ. Mà tất cả cái đó đi từ cái thọ. Thọ là cái cảm giác mà nó *tuôn ra (*nghe không rõ) chỗ đó. Cảm thọ không phải là đối tượng loại trừ, nó không phải là thứ ta phải chấm dứt nó, mà nó là cái cần được nhận diện. Cái tội là tội ở chỗ ái, tham ái, chỗ sân hận, chứ cảm giác khó chịu, dễ chịu nó không phải là đối tượng để mình coi nó là phiền não, mà nó là cái để mình quan sát. Bởi vì nó là khổ đế. Nói chi tiết về mặt cảm giác, thọ có 3 và có 5, riêng ở bình diện thuộc tính rốt ráo, vượt ngoài khuôn khổ cảm giác thì cảm thọ nào cũng bị xem là khổ. Khổ ở đây có 3.Tức là sự khó chịu, nó là khổ. Mà sự vắng mặt của dễ chịu cũng là khổ. Mà bản thân cái sự có mặt của khó chịu, dễ chịu nó cũng là khổ. Chỉ cần có mặt là khổ vì chính sự có mặt nào cũng vô thường. Mà cái gì vô thường thì nó là khổ. Cho nên Đức Phật Ngài dạy rằng. Bất cứ cái gì được cảm nhận thì nó đều là khổ hết. Nó không khổ vì khó chịu thì nó cũng khổ vì vô thường . Cho nên Đức Phật Ngài dạy là (* Tiếng Pali) bất cứ cái gì được cảm nhận thì cũng là khổ, cũng nằm ở trong khổ. Ngài xài rất rõ. Cái gì được cảm nhận thì cũng nằm trong biển khổ. Nói như vậy lạc hay xả thọ cũng đều là khổ. Học Đạo thì phải học cho kỹ. Lúc nào phải hiểu nghĩa nào nên không được lấy cái biết hạn chế của mình là thước đo tuyệt đối cho mọi trường hợp, chẳng hạn như có lúc ta phải biết, thọ có 6, hoặc là 3. Trường hợp tất cả cảm thọ được gộp chung là… có lúc thọ có 3: khổ, lạc, xả. Có lúc được kể là 5: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Có lúc được kể là 6: nhãn thọ, nhĩ thọ… Có lúc chỉ kể là 1: cảm giác. Hoặc có lúc thọ được kể là thọ khổ thôi. Lúc bấy giờ phải hiểu khổ ở đây là hành khổ.
Khổ có 2 nghĩa: cảm giác khó chịu của thân, tâm hoặc sự bất toàn của thân, tâm đều được gọi là khổ. Cũng giống như trong chén cơm thiu, người ta dồn vô trong đó rất nhiều đồ ăn dư, thì trong đó cũng có cái, thiệt ra nó cũng chưa phải là đồ thiu nhưng vì dồn hết vô trong đống tô cơm thiu đó cho nên tất cả đều được gọi là tô cơm thiu, thì trong đó có 1 vài món nó không thiu nhưng nó nằm trong đó nên được kể là chén cơm thiu nói chung. Ở đây cũng vậy, có những trường hợp mình xé nó ra đây là thọ khổ, thọ lạc, nhưng xét trên bình diện tất cả có mặt là vô ngã, vô thường thì lúc bấy giờ cảm giác nào cũng được xem là khổ hết. Khổ ở cái nghĩa bất toàn, bất an.
Nói như vậy lạc, xả cũng đều là khổ trong ý nghĩa này. Ngay thời Đức Phật cũng có người chỉ nghe 1,2 pháp thọ rồi sinh thắc mắt rồi ngộ nhận. Có người chỉ biết có 2 thọ hoặc là họ nghe giảng 3 thọ, 5 thọ rồi mai mốt họ nghe tới 6 thọ, họ nghe tới mấy chục thọ thì họ thắc mắc và ngạc nhiên bởi vị họ học không kỹ. Ngay cả câu này, Đức Phật dạy cho ngài (tiếng Pali): Ai thấy pháp thì người đó thấy ta, ai thấy ta thì người đó thấy pháp. Vì hiểu câu này 1 cách cực đoan và chật hẹp nên nhiều người cho rằng thờ lạy tranh, tượng Đức Phật là không cần thiết. Hiểu như vậy là không được. Vì kinh nghiêm trang của Bắc Tông có câu: lấy âm thanh mà cầu ta thì đó là tà đạo, không thấy được ta. Nghe câu đó trong trường hợp thì đúng. Nhưng không chỉ vì câu đó mà mình phủ nhận toàn bộ thờ tranh tượng của Đức Phật thì là hiểu sai. Có nghĩa là tu hành phải thờ tranh, tượng thì đó là sai. Mà cho rằng 2 thứ đó không cần thiết thì cũng là 1 cực đoan khác. Quý vị nhớ.
Ví dụ như thằng Tèo nó quá mê tiền, chỉ biết mê tiền thì má nói tiền bạc là phù du, là vật ngoại thân, người con của còn, chứ của còn chưa chắc người còn, mà sống chỉ biết tiền thì con sống với ai, nhớ nha. Rồi sau này nó mất thì sao con sống. Đời sống còn những giá trị khác ngoài đồng tiền. Đó là thằng Tèo. Còn thằng Tí quá phí, nó xài coi như bạc mạng, xả láng sáng dậy sớm, không biết đến ngày mai thì má nó cũng nói thế này (má của thằng Tí và Tèo). Thì thằng Tèo quá mê tiền, bả nói khác, nhưng đối với thằng Tí bả lại nói khác. Bả nói: Trời đất ơi, mày xài kiểu này chắc chết quá Tí ơi, mai này ba má đi rồi, rồi ai lo cho con nữa, ai mà sống đời lo cho con, con phải dành dụm chứ. Tương lai rồi mai này có vợ, có con rồi chưa kể bệnh hoạn, tuổi già cô đơn, rồi không có người thân thì lúc đó ai lo. Lúc đó tiền nó lo cho mình đó con à, trời đất ơi, không có tiền ra đường không có dám ngửa mặt nhìn ai hết. Nhớ nha, tiền không phải là vạn năng mà không có tiền thì rất nhiều thứ trở nên bất năng nha con. Thì mình thấy rõ ràng 2 câu nói này nó mâu thuẫn nhau nhưng tùy trường hợp mà mình hiểu cực đoan là chết. Mình cứ nghe câu bà má nói với thằng Tèo mà mình coi thường đồng tiền là cũng bậy mà mình cứ ôm câu bà má nói thằng Tí, mình khư khư giữ tiền thì cũng bậy. Nhớ nha, trong room ở đây ai cũng trên 18 tuổi hết rồi, mà tui giải thích rõ quá quý vị tự

ái, mà không giải thích thì hiểu lầm, khổ vậy đó. Cho nên đó là lý do mình phải tu tập niệm xứ cho bớt hiểu lầm.
Nhiều người cho rằng việc thờ lạy ảnh tượng của Đức Phật là không cần thiết vì họ cho đó là làm ngược lời của Phật, lẽ ra họ phải biết thêm rằng, bất cứ hình ảnh nào có thể gợi ý về nhân cách Đức Phật cũng là hình ảnh đáng được chiêm ngưỡng. Lúc bấy giờ đó là chuyện cần thiết.
Trở lại vấn đề Thọ quán niệm xứ, khi nó thọ nào cũng là đau khổ thì ta phải hiểu rằng ở đây không có khía cạnh cảm giác mà nhắm vào khía cạnh vô thường của các thọ, mà chữ khổ ở đây phải hiểu là sự bất toàn, bất ổn. Cái gì vô thường thì cái đó bất ổn, bất toàn như nói thằng bé đó sống khổ, thì khổ ở đây không chỉ riêng về vấn đề cảm giác của nó mà bao gồm cả tương lai bấp bênh của nó nữa. Cái chữ khổ ở đây mình phải hiểu theo nghĩa là nó đang khó chịu là chưa chắc.
Đành hẹn quý vị vào ngày mai, nó quá nhiều.
Chúc các vị 1 ngày vui.